

# 最新我运动我健康演讲稿 大学生心理健康教育演讲稿(优秀6篇)

演讲稿也叫演讲词，是指在群众集会上或会议上发表讲话的文稿。演讲稿是进行宣传经常使用的一种文体。演讲的作用是表达个人的主张与见解，介绍一些学习、工作中的情况、经验，以便互相交流思想和感情。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。下面是小编帮大家整理的优秀演讲稿模板范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 我运动我健康演讲稿篇一

摘要：微信作为手机媒体旗下的新生事物，以其独特的功能强烈地吸引着最易接受新生事物的大学生群体，在给大学生群体带来便利的同时，也对大学生的生活和学习提出了挑战。本文通过分析大学生微信使用的现状来探讨微信对大学生心理健康的正面作用与负面影响。并探讨了如何发挥微信在大学生心理健康教育中的正面作用。

关键词：微信；大学生；心理健康教育

### 一 微信及大学生微信使用现状

微信(wechat)是腾讯公司所推出的一款快速发送文字和图片、支持多人语音对讲的手机应用软件。微信具有迅速广泛的信息传播、简易上手的操作方式及个性多样的创新模式等特性，这使它快速成为流行的即时通讯软件，自从20xx年11月微信项目正式启动直到今天，它已渗入教育、医疗、酒店、零售、百货、餐饮、票务等数十个传统行业，使用微信正在成为一个全新的“智慧型”生活方式。到20xx年的第二个季度，中国94%以上的智能手机已经被微信覆盖，每个月的活跃用户达到8.06亿。20xx年12月28日，微信团队在20xx微信公开课

上公布了《20xx微信数据报告》，数据显示微信日用户高达7.68亿，且还在不断增长。在众多微信用户中，由于大学生群体具备迅速接受和掌握新鲜事物的特性，使其迅速成为使用微信的主要群体，调查数据表明，大学生一天时间内最少会打开一次微信的占比高达59.7%。当前微信已经成为大学生社交的一种重要方式。鉴于此，怎样将微信平台，与传统心理健康教育模式联系起来，从而使其更好的为心理健康教育服务，便成了大学心理健康教育人员必须考虑并解决的问题。

## 二 微信对大学生心理健康的影响

微信对大学生具有独特的吸引力，但同时也给大学生的心理健康起到了多种的影响。

### （一）微信对其心理健康的正面影响

微信对大学生心理健康的正面促进作用，具体表现在：

微信能够增加心理健康教育方式。由于微信聊天不受时间地域的阻隔，因而其只需要拥有一部智能手机及消耗部分流量就能在任何时候学习心理健康知识、参与小组互动讨论、在线咨询等活动，这种条件十分利于将心理健康知识渗透入大学生的日常生活。

2. 微信能够扩大心理健康教育受众面。在高校心理健康教育中，除了部分公共必修课程是面向全校新生开设外，只有部分在校大学生能够直接参与到团体心理辅导、心理主题班会或心理拓展训练中去，而微信平台能够极大的增加心理健康教育的受众面。包括那些有意愿报考的学生、甚至毕业生，均可随时关注并持续关注高校心理健康教育的微信平台，从入校前到离校后都可从高校心理健康教育中持续受益。

3. 微信能够增加心理健康教育的趣味性与互动性。学生大多

在课外的休息时间利用微信平台接触心理健康教育知识，通过过度专业的说教方式进行宣传，往往会使学生产生厌烦甚至抵触情绪。因此在微信平台发布的心理健康教育内容不应等同于理论化和专业化的教材内容，而应该向通俗心理学靠拢，让学生以休闲娱乐的心情接触微信平台发布的心理健康知识或相关活动，带着轻松愉快的心情自愿选择内容进行关注。具有显著的网络虚拟特性的微信平台，这会使其不用考虑自己会因为表达不当言论而受到别人的当面嘲讽，使学生能够更加自由的在微信平台上即时抒发自己的看法，并在表达和互动中巩固心理健康教育的效果。

4. 微信能够满足大学生的心理情感需要。人际关系心理学的调查显示，大学生对友情的需求程度非常高，通过交朋友拓展人际关系是大学生生活的一个重要内容，当代大学生多为90后，依赖与独立性同时存在，开放与孤独同时存在，不擅言辞表达与敢爱敢恨同时存在是其的共同特点。与成人相比，他们缺乏丰富的人际交往经验，微信正好为他们提供了随时与外界交流的途径，在这个虚拟的微信网络中，大学生常把自己的心情“晒”在签名栏里，通过“附近的人”、“摇一摇”，让陌生人知道自己的情感或生活中发生的难题，进而使双方有共同的点来进行聊天，能够随时得到别人的理解与支持。于是，微信迅速成为他们倾吐心声和表达思想的最佳选择，有利于维护大学生的心理健康。

5. 微信能够增进信息的传播，提升大学生的知识面。不但可以运用聊天方式，微信的信息传播还可通过“朋友圈”的分享模式实现，大家都知道，朋友圈具有设置状态、上传照片、发表评论、相互分享、收藏等功能，通过发表文字状态、上传图片，大学生可以分享和转发别人的状态以使信息相互传送。通常分为两种形式，首先是大学生间进行信息互传，主要运用发表文字状态和上传照片来达到，照片及文字状态是本身的私人信息，因此通过这些信息的传递实现的是大学生间的交流；其次是大学生与外界的信息传递，这就涉及微信的另一功能——，公众号一般围绕一个主题发布信息，任何微信用户都可添加公众号，能最大范围地聚集信息，又以最快的速度进行广泛

传播，这种形式能够极大的拓展大学生的阅读面。6. 微信能够提升大学生的主体创造性。当代大学生思想独立、剪创造性强。微信个性化的信息传播方式正好迎合大学生的个性特点。2013年8月，微信支付正式公布以+微信支付为基础的全新微信平台商业模式，这让大学生拥有了一个新的创业空间。微信作为一种商业工具，也为大学生创业带来了新思路、新平台。

## （二）微信对大学生心理健康的负面影响

微信在方便大学生的学习和生活的同时，也产生了一定的负面影响，主要表现在以下几个方面：1. 使大学生对虚拟社交产生迷恋，对正常学习生活产生不利影响。微信从本质上讲是一种手机通信软件，其负面影响往往与手机网络一起出现，对微信产生上瘾症状的人如同“网瘾患者”一样，时刻离不开微信，潜意识里觉得不上微信就会错过重要信息，症状严重的人一会儿不上微信就会难受，有些人则会不断地刷新朋友圈，刷新间隔很短。大学生群体仍应以学业为重，这样的习惯会浪费他们很多宝贵时间。微信毕竟是一种虚拟的社交方式，部分大学生过度沉溺微信的虚拟环境，一定程度会造成对现实人际交往的忽视，形成大学生人际关系问题。2. 增加了大学生接触不良信息的可能性。大学生对手机媒体的依赖日益明显，但对不良信息的鉴别能力却较为缺乏。微信对大学生人际交流有促进性，但同时也对其接触不良信息的可能性有所增加。从调查数据发现，56.5%的大学生判断不良信息的能力在较差、一般间。3. 使大学生生活不再单纯而安全。调查显示，66.3%的大学生经常使用“摇一摇”、“漂流瓶”、“附近的人”这些微信交友功能，41.3%的大学生会对陌生人加好友的请求进行回应或主动与其招呼，24.3%的学生有过一两次的与陌生微信好友见面的经历，甚至有些人会经常与微信好友见面。微信的这些交友功能在拓宽大学生交际面的同时也潜藏着危险。目前，微信交友功能已经引发了问题，媒体曾经报道过一些有关大学生使用微信而引发的犯罪案件，均与微信的交友功能有关系，这些案件中的犯罪嫌疑人都是通

过微信聊天的形式先去结识受害者，然后通过热聊慢慢取得受害者的信任 and 好感，最后在指定地点与其见面，再对受害者进行不法行为。

### 三发挥微信在大学生心理健康教育中的正面作用

微信的诸多特点如：省资费、时效强、方便快捷等，都给大学生带来方便、快捷与快乐，但同时也隐藏着诸多弊端。作为高校心理健康教育工作者，如何发挥微信的优势，避免它的弊端，从而促进大学生的心理健康教育工作的发展呢？笔者结合实际进行探讨，并提出以下建议：

（一）建立高校心理健康教育的公众号。高校心理健康教育的公众号应该是一个双向的学习交流平台，作用不仅限于单向的信息公布。它应该开放的、自由的、互动的发布更多学生喜闻乐见的内容，吸引他们的关注并积极参与其中。平台的建立可以考虑从两处着手：一是考虑建立高校各级部门的微信平台，以教学系、学院、或心理职能部门的名义管理此类平台，进行面向较广范围群体的心理健康教育；二是考虑建立心理辅导员和心理健康老师等的个人微信平台。对比各级部门的微信平台，学生更有可能对教师或辅导员的个人微信平台产生信任感，从而产生微信互动的意愿。

（二）调动学生使用微信了解心理健康的积极性。调查发现，通讯是微信被使用最频繁的功能，其次才是公共平台浏览。大学生更多是进行娱乐休闲性质的微信浏览，缺少主动进行心理健康知识学习的意识。如何使大学生意识到利用微信加强心理健康的重要性呢？笔者认为各高校可通过课堂的宣讲、成立校园专栏等方式进行宣传，着重提醒大学生学习利用微信等自媒体在课堂之外不断提升自己；强调通过微信自学心理健康知识对于提升自我心理健康水平的必要性。各高校还可积极探索多方合作，设立合理的奖惩措施，从外部调动学生积极性，比如与教务处、学生处合作制订相关规定：每学期在微信平台表现积极活跃、通过心理健康考核的同学可获

得额外学分。

（三）设置迎合学生需求的微信平台心理服务。首先，公共平台发布的内容要形式新颖多样、贴近生活实际、及时更新内容、互动积极热情。其次，设计一些主题鲜明的网上心理团体辅导活动或沙龙，利用平台发布消息，选定参与群体，创建朋友圈，举行网络沙龙或团体辅导。与一般心理辅导相比，微信朋友圈可匿名、更隐蔽，容易引起一些有心理辅导要求但没有充足的勇气的学生参与。再次，建议开展网络咨询服务，尝试建立一支学生心理工作团队，他们由心理学爱好者和各班级心理委员组成，可以通过系统的培训使之拥有一些常用的心理健康调节技巧及普通的心理健康知识，通过考核的人员晋升为朋辈心理咨询师，他们既可以通过平台对需要的同学进行心理疏导，又能够具体负责微信平台的日常管理。

（四）保证微信平台的正面引导作用。微信具有虚拟性，容易因不便监管而不可避免地出现非理性甚至虚假言论等现象。在进行管理时，高校需要健全相关制度，倡导积极正面的网络言论道德，及时发现不良言论并进行过滤，保证微信平台能够在最大程度上对高校心理健康教育起到正面积积极的引导作用。

作者：潘丹单位：周口师范学院

## 参考文献

[1]周家华，王金凤. 大学生心理健康教育[m].北京：清华大学出版社□20xx□

[2]吕文静. 微信对大学生的影响及应对策略[j].今日中国论坛□20xx(17).

[3]张祖曦. 高校心理健康教育的发展现状——挑战及对策[j].

## 我运动我健康演讲稿篇二

孩子的情绪适应能力对其智力能否得到充分开发的依赖，不亚于对满足其基本生理需要的依赖。

最高级的心理健康还必须包含一个牢固而完整的价值体系，它是人的是非观和理想自我的整合，深深植根于不被侵犯或败坏的人格结构当中。我们不能在没有这样一种道德体系存在的人格中谈论心理健康。如果我们运用诸如“个人满足”或“适应群体”之类泛泛的标准来评估心理健康，可以想象，一个罪犯可以在追求其目标的过程中达到最大程度的个人满足，而且他对犯罪团伙这一群体的适应，也会如你能够想象的那样令人满意。

那么，从理论上来说，心理健康一方面取决于在人格内部维持人类基本需求和以自我为中心的愿望之间的平衡，另一方面取决于维持是非观的需要和社会需要之间的平衡。在一般情况下，我们意识不到自己人格内部的这两股力量。但在发生冲突时，会有与是非观的标准相冲突或者因为其他原因不能在现实中得到满足的冲动或愿望产生。在这种情况下，我们会意识到冲突，并且，自我会承担起对这两种相反的力量做出裁判或调解的角色。一个健康的自我就像一个理智、公正的法官，会设法找到使争议双方都感到满意的解决办法。这使得在我们的自我与是非观或社会需要没有冲突时，我们会得到直接的满足；而当我们的判断准则与是非观或社会需要发生冲突时，会加以变通而得到间接的满足。如果一个人发现自己对专横跋扈的上司怀有攻击性的情绪，并且感到不可能在不直接导致严重后果的情况下将其表达出来，他的自我——如果是一个健康的自我的话——会将这种不被允许的冲动所蕴含的力量，运用到能够使问题得以解决的建设性的行为当中。最起码，他会设身处地地站在上司的角度想想，并从这个白日梦中得到安慰。而一个不那么健康的自我——

不会调解，在这种冲突面前无能为力——可能会放弃，而使得冲突以神经官能症的形式呈现出来。

神经官能症是解决冲突的一个拙劣的办法，或者，更确切地说，根本不是解决冲突的办法，而是一种糟糕的妥协。冲突依然隐蔽地以一种伪装的形式继续存在着，而且，由于现实的冲突没有得到解决，神经官能症便会在一系列的妥协尝试——神经官能症状——中永远存在下去。表面上来看，神经官能症就好像是在两个立场强硬的国家之间发生的一场冷战，为了避免发生战争而达成暂时的妥协。但是，由于基本问题从来没有被认真对待过，新的愤懑和要求仍在不断产生，需要越来越多的妥协和糟糕的讨价还价才能避免冲突的公开爆发。神经官能症与冷战的类比，还有另外一层类似的含义。如果冲突中的双方都必须没完没了地为可能爆发的战争做准备，就必定会将越来越多的财富用于国防建设，而使得能够用于国民福利的其他重要方面的投资越来越少。最后，国防占用的国民收入和国民精力是如此之多，以至于只有很少能够用于实现其他目标。在这一点上，神经官能症与其极其相似。这是因为，神经官能症要占用一个人大量的人格精力，以防止冲突的爆发。应该用来促进人格形成和发展的精力必须要大量地用于防范冲突。其结果是使自我耗竭，严重限制人的机能。

每当人格中潜藏的冲突有公开爆发的危险时，对危险的预期便会造成焦虑。然后，焦虑就会以我们描述过的自我强化过程建立起神经性的防御进程，并且会在行为上再次妥协。说焦虑产生神经症的进程是正确的，但是，我们一定不能据此认为焦虑本身就是一种病态。焦虑不一定会造成神经官能症。事实上，焦虑对于人的适应性是有很大用途的。

## 我运动我健康演讲稿篇三

尊敬的领导、老师，亲爱的同学们：



大家好！

首先，先请大家听一个故事。

他微微一笑，什么也不说，就把他们带到一间黑暗的房间里。在他的引导下，学生们很快就穿过了这间伸手不见五指的神秘房间。接着，弗洛姆打开房间里的一盏灯，在这昏黄如烛的灯光下，学生们才看清房间的布置，不禁吓出一身冷汗。原来，这间房子的地面就是一个很深很大的水池，池子里蠕动着各种毒蛇，包括一条大蟒蛇和三条眼镜蛇，有好几条毒蛇正高高昂着头，朝他们吐着舌头。就在这池子的上方，搭着一座很窄的木桥，他们刚才就是从那座木桥上走过来的。

弗洛姆看着他们，问：现在，你们还愿意再次走过这座桥吗？大家你看看我，我看看你，都不做声。

过了片刻，终于有三个学生犹犹豫豫的站了出来。其中一个学生一上去，就异常小心地挪动着双脚，速度比第一次慢了好多倍；另一个学生战战兢兢的站在小木桥上，身子不由自主地颤抖着，才走到一半就挺不住了；第三个学生干脆弯下身来，慢慢地趴在小木桥上爬了过去。

啪，弗洛姆又打开了房内另外几盏灯，强烈的灯光一下子把整个房间照耀得如同白昼。学生们揉揉眼睛再仔细看，才发现在小木桥的下方装着一道安，只是因为网线的颜色极黯淡，他们刚才都没有看出来。弗洛姆大声地问：你们当中还有谁愿意现在就通过这座小桥？大家现在都不怕了，几个学生一个接一个走过了木桥。只有一个人不敢走。怎么回事？弗洛姆问道。

这张安的质量可靠吗一个学生心有余悸地问。

弗洛姆笑了：我可以解答你们的疑问了，这座桥本来不难走，可是桥下的毒蛇对你们造成了心理威慑，于是，你们就失去

了平静的心态，乱了方寸，慌了手脚，表现出各种程度的胆怯，可见心态对行为有着多么重要的影响。

这个故事很好地告诉我们一个道理：心态对一个人具有巨大的影响力。

由于心态能左右一个人的一切，所以，无论情况好坏，都要抱着积极的心态，莫让沮丧取代希望。心态是我们命运的控制塔，事实上，它是我们能掌握的东西。只有我们建立起正确、积极的人生观、价值观，以积极、健康、乐观的心态对待生活，才能获得健全而高品质的生活。

所以我想说，专心于路，路就不会多难走；专心于事，事就不会太难做。

谢谢大家！

## 我运动我健康演讲稿篇四

尊敬的领导，同事们：

大家好！

学校心理健康教育是面向全部学生实行的，旨在提高学生心理健康水平的教育活动。

由于影响学生心理发展与心理健康的因素是多种多样的，因此形成、保护和增进学生心理发展和心理健康的'途径也应当是多渠道、全方位的。

为使学校的心理教育能够提高全部学生的心理品质，开发学生的心理潜能，塑造良好的人格，学校心理中心通过心理辅导和心理咨询，对学生进行适当的心理干预，为学生的心理发展提供必要的服务，指导和帮助。

同时，对极个别有心理问题和心理偏差的学生进行心理辅导工作，及时疏导学生的负面心理情绪，给他们提供心理帮助。

心理健康教育是一项意义深远的工作，展开心理健康教育工作需要有探索的勇气，但更需要有行动的决心，在行动中不断创新、改进。

谢谢大家！

## 我运动我健康演讲稿篇五

随着经济的发展和科学教育水平的提高，大学生的数量越来越多，这就造成了大学生人才竞争的日益激烈。随着我国计划生育事业的发展，家里独生子女的户数越来越多，父母对子女的要求越来越高，学生承担的压力在逐渐升高。在学校里考试的竞争，毕业找工作的竞争，在工作单位实习的竞争等等。巨大的压力造成了越来越多的大学生的心理问题，强迫症、抑郁症、躁狂症等等心理问题成为大学生主要心理健康问题，严重威胁着大学生的健康成长以及职业规划。

### 一、大学生心理健康教育的作用

大学生进行心理健康教育势在必行，心理健康教育的作用在于：让每位大学生都了解和掌握心理健康知识，学会运用心理健康知识自行减压，达到舒缓身心的作用，让大学生更好地投入到学习中，为今后顺利融入社会做准备。

第一，首要目标——治疗心理疾病大学生进行心理健康教育的首要目标是治疗心理上的疾病。现在大学生承担着家庭、学校和社会的期望，他们正处于人生的关键时期，心理上的压力要远远大于生理上的压力。因此，大学生往往会出现各种各样的心理问题，轻者整日消极怠慢，无所事事，重者伤人伤己。进行有效的心理健康咨询和治疗，可大大减少这些问题的产生，以保证大学生的心理健康，从而正常学习和成

长。

第二，提高大学生心理调节能力如今，在各大高校都有专门设立自己的心理咨询研究中心，而且，在大学生的选修课程都有心理咨询课程，大部分学生都有或多或少的了解。大学生正处于人生的重要阶段，面临着学习、考试、恋爱、实习、找工作等等人生中各种重要的选择，因此，难免会有压力和窘迫，如果有的学生抗压能力低，则就会出现心理上的问题，出现焦虑，慌张，焦躁等等问题。通过心理调节，可全面提高学生的交际能力，抗压能力，完善自身的性格，改善不好的习惯，懂得欣赏生活，热爱生活，有充分地精力投入到学习和工作中。

第三，促进大学生心理的发展心态决定是否成功，性格决定命运。大学生进行心理健康教育最终要提高自己的心理健康水平，促进心理健康的发展。学生在今后步入社会中，会面临巨大的生活和工作压力，因此，培养一个高水平的心理健康状态对个人今后的发展是大有裨益的。学生应该把握机会充分地提高自己的心理健康，充分体验生活和学习给自己带来的快乐，热爱社会，热爱自然，全面调动内心的潜力，迎接各种挑战。

## 二、心理健康教育体系构建的因素

第一，全面性原则现阶段构建心理健康教育体系已成为加强大学生心理健康教育的必经之路，在构建心理健康教育体系时首先要考虑到全面性原则，全面性原则来自三个方面。

第三个方面是心理健康教育的全面性，心理健康教育涉及学生的学习、生活、恋爱、人际交往等等，要对学生进行全面的教育工作。

第二，分类性原则在大学进行心理健康教育的过程中，对教育对象进行一定的分类，因为每个对象的心理健康程度不一

样，如果对每位学生都采取同样的教育，那么其效果一定不会很好，便达不到我们要进行心理健康教育的目的。在大学设置心理健康中心时，要有所准备，招收不同专业方向的心理咨询老师。大概分为学习、生活、恋爱、人际交往、工作等等几个方面，彻底地、全面地去解决掉每位前来咨询的学生。对不太接受心理教育的同学进行专业化的心理辅导，对接受效果不是很好的学生采用一般和专业化结合的心理教育课程，对接受效果良好的学生进行一般的心理培训，这样一来也大大提高了心理咨询的工作效率。在聘用心理咨询老师的时候，应该秉着对学生负责的态度，严格控制考核制度，一定要接收专业、负责的心理老师，这样会大大减少心理健康教育工作的阻碍。

第三，调动学生主动性原则在进行心理培训的过程中，不要只进行单一的老师辅导，这样学生的接受效果是低下的。应该在教育的过程中，充分地调动学生的主动性，与学生进行互动，让学生真正地体会到心理咨询给自身带来的轻松和舒畅。引导学生主动参与心理咨询的各种测试和小游戏，让学生主动说出内心感受和想法。心理咨询最重要的就是让学生提高自身的心理调节能力，在遇到困难时，轻松自在地面对和克服，这样才能真正的达到构建心理健康教育体系的目的。一旦学生建立了主动性，学生与学生之间便会进行口碑宣传，这样心理咨询工作便会非常顺利在学生中展开，从而大大促进我国心理健康教育的工作进展。结论对于大学生的心理健康教育势在必行，构建良好有效的心理健康教育迫在眉睫。

大学生是我国进行社会主义建设的主力军，而且他们正处于人生发展的关键阶段，应对他们进行正确的人格建立，培养健康的人生观、价值观。这样才能真正地实现我国心理健康教育的普及。

## **我运动我健康演讲稿篇六**

尊敬的老师、同学们：

大家好！

我们进入了大学，时间越来越充裕，很多的时间都是自由的，而且我们都成年了，所以不再需要被老师去严格的管理，因此差不多我们大学的生活是很放松的，但恰恰是这种放松的生活，会让大学生的我们迷失方向，以前尚有老师去监督，现在是靠我们自己监督，就很难了，我们大部分人会觉得不上课的时间有些长，有些无聊，不知道要去干什么，想要学习，可是又想出去玩，或者玩游戏，这就让我们很矛盾了，于此就会让自己陷入一种两难的境地，这是不利于心理健康的。在活动中，老师给我们展示了比较常见的几种心理不健康的行为，比如喜欢单独，不合群、不能与人相处融洽等等，这些都是大学生常出现的现象，这是需要去改变的。

大学的生活并不是表面上看的那样轻松，大学也需要去努力，也不是他人以为的可以肆意，恰恰大学最重要的就是学习，因为这时期最是靠近社会，对自己未来出校门工作是很重要的一个时期了，因此很多的大学生会在学习和玩乐上产生矛盾心理，这样久而久之就会有压力，逐渐的让自己陷入一种不好的境地，也就容易让自己的心理变得不健康，这是需要去注意的。当我们在大学时遇到这样的问题，我们应该以学习为主，如果学习不被重视，最后等待毕业的时候，会觉得自己很没用，会后悔，可是已经很难去改变了，如此就会把自己的压力放大，这不利于自己的心理。因此在进入大学，就要对自己的大学进行一个规划，把要走的每一步都详细计划好，才不会在大学里走失，失去了自我，变得不像自己。

大学需要的就是自我的管理，不是他人去管理自己了，一定是要去成长，而不是去依赖他人。大学里，竞争十分强烈，要知道学习不好，能力差，是会让自己的压力上升的，这就造成自己的心理不平衡，进而也会影响到自己的心理。因此大学里是一定要去重视自身的健康心理，一定要有健康的心理才行，才能去克服遇到的困难。